

<<修得禅心 入得禅境 参得禅悟>>

图书基本信息

书名：<<修得禅心 入得禅境 参得禅悟>>

13位ISBN编号：9787502839604

10位ISBN编号：7502839607

出版时间：2012-1

出版时间：地震出版社

作者：张明帅

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<修得禅心 入得禅境 参得禅悟>>

### 前言

前言 有人说禅是一种文化，有人说禅是一种智慧，有人说禅是一种心灵体验，也有人说禅是一种生活存在状态。

那么，什么是禅呢？

首先，我们无法给出一个准确的定义，有时候，有的人倒掉一杯茶是禅；有时候，有的人看见花儿会心一笑也是禅。

不同的人，心中的禅是不同的，而不同的人心中的禅又是一样的。

从古至今，不论是一苇渡江的达摩祖师，还是自断其臂的慧可，虽然每个人求佛开悟的方式不同，但是他们追求真理的精神、领悟世界的奥秘却是相通的。

本书作为一种关于禅的读物，虽然它无法概括禅的全部真谛，也不可能完全达到禅的意境，但是编者通过自己对禅的理解，通过自己对生活的感悟，去尽力诠释心中的禅，去尽可能讲述生活中孕育着的禅。

在编写本书的过程中，编者参考了一些近年来出版的有关禅宗方面的资料和实用案例，谨向作者表示衷心感谢！

限于编者水平，书中难免有疏漏之处，敬请广大读者批评与指正。

<<修得禅心 入得禅境 参得禅悟>>

内容概要

在这本书中，作者用最简单的语言，从日常生活的情境切入，探讨如何在修行生活和日常生活中保持初心，指导人们如何修行。

更重要的是，它鼓励人们去实现自己的真实本性，自己的禅心。

这种禅心的修行全书随处可见。

三五百字的小文，枕上、车上，哪怕是厕上的三五分钟，一个真实生动的禅理故事就足以打动你，而文中的一两句话也极可能让你如醍醐灌顶，久久缠绕你的生活中的困惑，从此烟消云散。

<<修得禅心 入得禅境 参得禅悟>>

作者简介

张明帅，北师大历史系本科毕业。  
1989-1992在北大历史系攻读硕士学位。  
2001年与汪中求先生、朱新月先生创办了北京博士德知识传播机构，共同策划出版了《细节决定成败》《精细化管理》《笑着离开惠普》《可以平凡不能平庸》等畅销书，共同推动中国企业走向精细化管理，推动中国社会进入精细化时代。  
著有《公司精神》、《权力背后的权力》等图书。

<<修得禅心 入得禅境 参得禅悟>>

书籍目录

第一部分 修得禅心篇

第一章 拈花微笑

心净国土净

心随性随缘

心空则悟开

眼明心却灭

人人本一心

心不在形式

禅心随流水

成败皆于心

心悟而生忍

禅是虔诚心

坚守我自己

为自己安心

善心即菩提

身残心圆满

修禅先修心

以自心为师

心静明禅理

宽容慈悲心

留心悟到禅

心静体自凉

不执著的心

第二章 我心即是佛

心外无佛法

人弱心不弱

正视心磨难

心平气自和

心动则物动

心垢众生垢

凡事平常心

退后才向前

恬然生与死

人生一字师

包容与圆满

无畏和无悔

珍惜眼前人

知足能常乐

平常见深刻

学禅靠自己

还完债再走

清心随自然

第二部分 入得禅境篇

第三章 云水随“缘”

菩提本无树

<<修得禅心 入得禅境 参得禅悟>>

自信才得道  
体相本自然  
以厚德待人  
以善良待人  
以静来制动  
度人即度己  
不要找借口  
布施更富有  
世事随心变  
有舍才有得  
水到则渠成  
天地倏忽间  
遗梅手余香  
专注于当下  
施教应因材  
诚信为根本  
牢记五个“放”

包容他人错  
不求报之舍  
欲望是累赘  
第四章 见“佛”见“性”

踏实每一步  
铁杵磨成针  
送一轮明月  
止恶即扬善  
关爱在细微  
做真实的我  
磕绊均自找  
八风吹不动  
清风是知音  
咸淡任由之  
荣者随它荣  
真正的朋友  
放下是智慧  
忌盲目跟随  
不贪得无厌  
吃得苦中苦  
分享是幸福

第三部分 参得禅悟篇

第五章 梵志悟道

饱食不抛撒  
当下最重要  
失恋不失爱  
父母即是佛  
走自己的路  
害人终害己  
要全力以赴

<<修得禅心 入得禅境 参得禅悟>>

人不可貌相  
目标要专一  
生命诚可贵  
一直向前走  
忘心不除境  
砸碎人生锁  
谦虚是智慧  
智慧是宝藏  
手段即目的  
接受人批评  
点滴成大智  
不论人是非  
但问于耕耘  
第六章 顿悟成“佛”

有心才有悟  
思路定出路  
心灵的自在  
谦让则有余  
知道即无知  
凡事要随缘  
花雨不沾衣  
要善待万物  
认识真自我  
日久见坦诚  
淡泊名和利  
返璞能归真  
浮生是梦中  
时待有心人  
万物皆为友  
敬佛无定法

## <<修得禅心 入得禅境 参得禅悟>>

### 章节摘录

《修得禅心 入得禅境 参得禅悟》 失恋不失爱 选摘：张志元 虽然修行者是不近女色的，只是我在这里想说的是，禅宗的道理适用于爱情。

因为爱情的道路上，失恋是再正常不过的事，因为太少的人幸运到一下子就找到真正爱的人，失恋一点也不可怕，可怕的是我们失去爱的信心、爱的能力。

在恋爱中，对方可能因为你的长相、学历、修养或气质等不尽如人意，因而向你出示“红牌”，但你也不必弄得一副很受伤、很受打击的样子。

古人云：“与其临渊羡鱼，不如退而结网。”

这句话是很有见地的，它给我们的启示是：与其在那儿哀伤，不如积极充实和提高自己，存优去劣，查漏补缺，扬长避短，静下心来，化伤感为力量，变压力为动力，不断进取，这样才能使自己日渐完善、成熟起来，增强自己的吸引力。

失恋只不过是人生中的一次经历而已，有时候它绝对是丰富人生阅历的精彩篇章。然而在现实生活中，有很多人面对失恋的处境，不知何去何从，深陷于失恋的痛苦中难以自拔。其实，与其身在其中难以自拔，不如跳出来远距离地看它，也许就能品出人生的滋味。

专注于当下 禅宗要求人们“活在当下”，即面对任何事情时都能保持一颗清明而专注的心，这就是所谓的“定”。

“定”久则能生“慧”。

如果人们在做任何事情时都能兢兢业业、尽职尽责，又何愁办不成事？

即使禅宗将来会消失，我依然会向众生传授禅理。

这是每个禅师的责任。

正是这种尽职尽责的态度，禅宗才得以发扬光大。

敬业是修禅的态度，也是我们每一个人应该具备的素质。

著名思想家巴士卡里亚说：“你在哪个位置上，就要热爱这个位置，因为这里就是你发展的起点。”

所以，在工作中，我们就要做到“干一行爱一行”，以敬业的态度要求自己，集中精力去做好当下的每一件事。

这就要求我们在做每一件事时都要秉持专注的态度。

我们知道，要解决一系列问题，就必须彻底解决每一个问题。

因此，解决问题的最好方法是对每个问题都分配一段适当的时间。

在那段时间内，你可以集中全部精力在那个问题上，以求得最佳的解决方法。

为此，做任何事情都要有明确的、既定的目标，集中精力，全神贯注，方向明确。

要全力以赴 芙蓉因为其高雅而让人欣赏，海燕因为其勇敢而让人佩服，种子因为其坚强而让人敬仰，小草因为其不屈而被人所赏识。

大千世界，万事万物都在为自己的人生能够闪亮而全力以赴。

人生的精彩也在于人们全力以赴地对自己所做事情的付出。

我们不要抱怨环境不好，也不要抱怨根基不牢。

芙蓉扎根于淤泥之中，海燕翱翔于恶劣的环境之中，种子成长于乱石之中，小草在人们的践踏之下仍顽强成长，它们全力以赴的时候，其微不足道的力量足可以诠释它们一生的精彩。

人生也是这样，一个人如果用尽全力做事情，那么，即使有再大的困难，他也会有所收获。

使出全力就能获得成功。

所以，追梦的路上不要犹豫，不要吝惜我们的力量。

人生只要全力以赴，即使过得平淡也精彩。

一个人只有全力以赴，才可能实现自己的人生梦想，点亮自己的绚丽人生，即便不能成为奔腾的大海，也可以成为勇往直前的小溪；即便不能成为无际的蓝天，也可以成为悠然自得的白云；即便不能成为参天大树，也可以成为无忧无虑的小草。

坚守我自己 在禅宗里，历代祖师都怀着坚定的信念，坚守自己的意志，最终成就了自己的道



<<修得禅心 入得禅境 参得禅悟>>

业。

但是我们是否也具有这样的勇气与决心肯定自己、坚守自己的信念呢？

恐怕很少有人能做到。

任何一个人如果想在某一方面取得成功，就应该坚守自己，不为外界的干扰而放弃自己的信念和主张，为实现自己的目标而坚定不移地奋斗，只有这样才能最终取得成功。

如果信念不坚定或见异思迁，最终往往会功败垂成。

因此，无论你从事何种职业，无论你置身怎样的起点，或者是什么样的逆境，只要你能够做到始终坚守自己的信念，那就没有人能够阻止你成功。

有舍才有得 舍得舍得，有舍才有得。

同样，要有所得，必然会有所失。

人生在世，许多东西需要放弃，只有学会放弃，才能活得轻松，才能有所收获，才能登上人生的巅峰

。 舍得本是一种权衡，要舍就要丢掉自己所在意的东西，既然要舍，也意味着选择。

孟子曰：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。

二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。

” 豁达的人懂得超脱，真情的人懂得奉献，幸福的人懂得放弃，智慧的人懂得得失。

客观地认识得与失，人就会在得到的时候，懂得必然的失落；也会在失落的时候，懂得如何从失落中找回自我。

所谓得失相依，就是这个道理。

拥有和失去是人生常有的事，人应该学着惯于失去，并善于从失去中有所得。

……

<<修得禅心 入得禅境 参得禅悟>>

编辑推荐

新潮的禅宗：佛法与现代社会中人们普遍遇到的心理问题紧密结合，用当今社会最流行的心理调适法，让你的“心”真正健康起来。

高效的禅学：三五百字的小文，枕上、车上，哪怕是厕上的三五分钟，一个真实生动的禅理故事就足以打动你，让你醍醐灌顶。

易懂的禅理：深入浅出的文字，清新质朴的故事，陪伴你坦然面对生活中的压力、烦恼和困惑，愿给每一个追求生命真谛的人。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>